

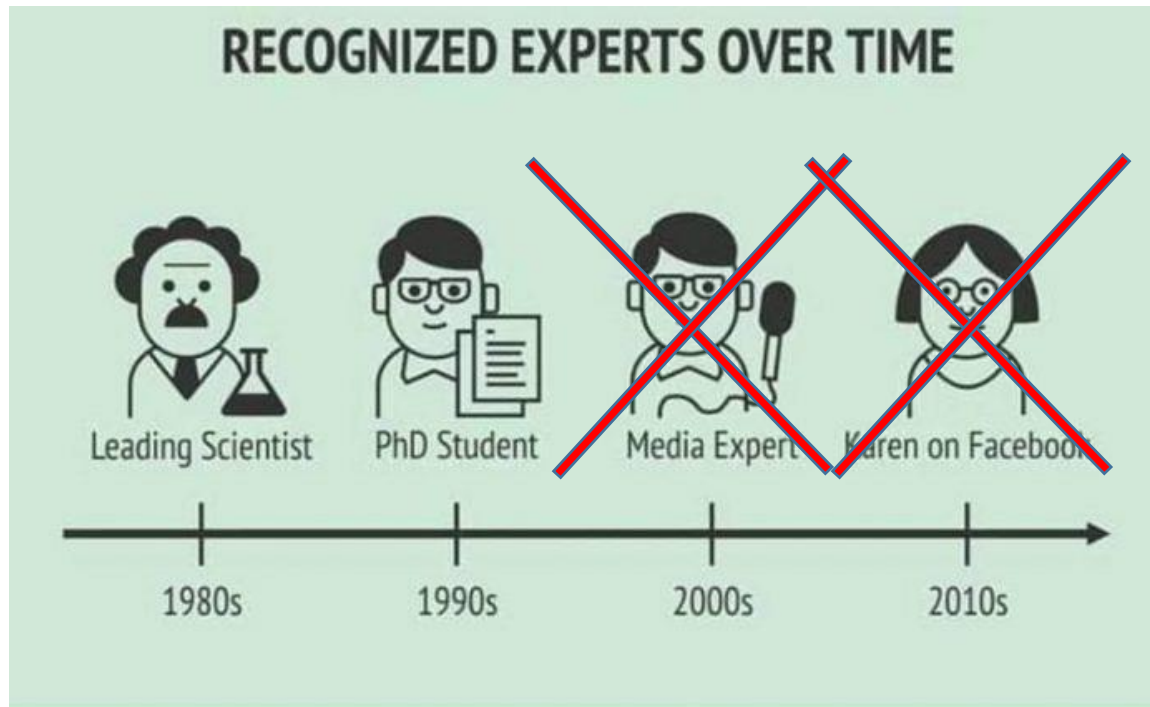


Comitato Olimpico Nazionale Italiano

**ATTIVITA' SPORTIVA GIOVANILE CONI
Educamp 2020 - INCONTRO DI FORMAZIONE**

Gianfranco Puddu
25 Giugno 2020

EVIDENZA SCIENTIFICA – EVIDENZA DI CAMPO - OPINIONISTI



Perché l'Educamp e i Centri CONI rispondono ai moderni modelli di formazione sportiva giovanile?

- L'esigenza di ottenere livelli sempre più alti di performance sportiva a livello assoluto hanno portato numerosi ricercatori ad approfondire il quadro metodologico che ne ha caratterizzato il percorso sportivo. **(Ford 2009, Cotè 2007, Janssen, LeBlanc 2010, Siedentop 2002, Vaeyens 2009, Platonov 1984, ed il celebre antesignano Leev Pavlovich Metveev negli anni '50)**
- In questo senso numerose evidenze scientifiche evidenziano il ruolo del «gioco deliberato» **(Berryetal 2008, Gulbinetal 2010, Leite e Sampaio 2010, Bridge e Toms 2010, Cotè 1999)** nell'intero processo di formazione sportiva in contrapposizione alla deriva quantitativa spesso indotta dalla «pratica deliberata». **(Ericsson 1193, Gladwell 2008, Coyle 2009)**
- Non si tratta solo di una disquisizione concettuale, ma della gestione di aspetti con una forte componente metodologica e pratica di campo. **(Ericsson et al. 1993)**
- In particolare si evidenzia come una variabile significativa nel percorso di formazione sportiva sia rappresentata dalla competenza del tecnico sportivo e dalla sua propensione alla diversificazione o specializzazione.
- Ed ancora, gli studi di **J. Cotè et al. 2009** hanno messo in luce 7 aspetti fondamentali, basati su evidenze scientifiche, relativi alle problematiche ed ai principi della formazione sportiva giovanile pubblicati **in una review su *International Journal of Sport Policy and Politics* nel 2016.**
- I primi 5 punti cardine riassumono il ruolo significativo della diversificazione sportiva e del ruolo del gioco deliberato in tutto il processo di formazione sportiva dove, solo dopo i 13 anni, ma in generale dopo l'adolescenza, è efficace l'avvio graduale della specializzazione.



- Lo stesso programma LTAD (Long Term Athlete Development), originariamente sviluppato come un modello di prestazione di *élite* basato su principi dello sviluppo motorio, contiene varie affermazioni sullo sviluppo dell'atleta che sono spesso contrastanti e che non sono mai state testate in contesti sportivi specifici (Bailey et al. 2010; Ford et al. 2011; Malina 2013)
- Il DMSP, al contrario, attraverso alcuni studi basati sulla “citation analysis”, rappresenta meglio la concettualizzazione più importante nella letteratura sportiva sullo sviluppo dell'atleta (Bruner et al. 2009, 2010)
- Nel panorama attuale, non solo a livello nazionale, l'approccio che più degli altri modella il DMSP è il Progetto Educamp Centri CONI (PECC) che, nel rispetto dei fondamenti pedagogici e psicologici tipici dello sviluppo dei giovani sportivi, non perde di vista la finalità di un'adeguata formazione sportiva anche nella prospettiva della prestazione di *élite*. Cotè et al. (2007), come detto, fanno riferimento appunto alle 3P: prestazione, partecipazione e sviluppo personale, con l'obiettivo di armonizzare programmi sportivi come il First Tee, Teaching Personal and Social Responsibility in sport e il programma SUPER, esplicitamente progettati per insegnare le “life skill” con il Talent Code di Coyle (2009) e l'Outliers di Gladwell (2008)

DUE MEDAGLIE D'ORO NELLA STESSA OLIMPIADE IN DUE DISCIPLINE DIVERSE



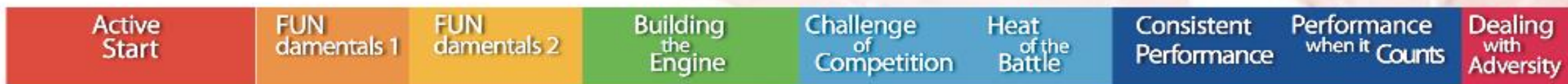
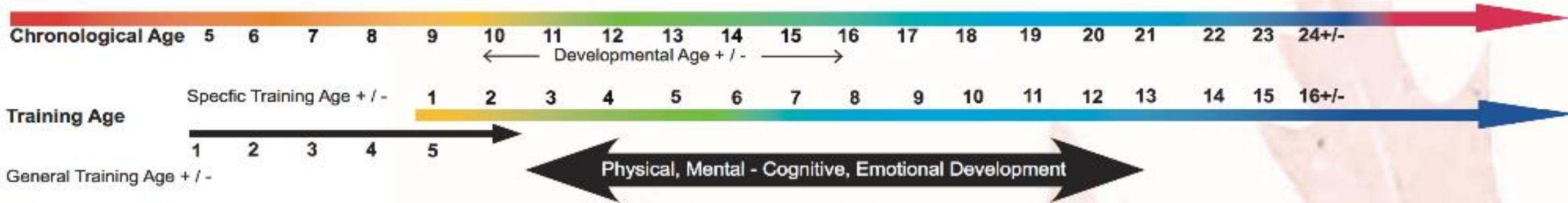
- " Quando ho cominciato ad avere un'età per specializzarmi, il mio allenatore mi ha detto: 'non puoi fare tutte e due le discipline, devi scegliere una specialità'.*
- Io ho risposto che volevo continuare a fare tutte e due, e se questo rappresentava un problema avrei cambiato allenatore.*
- Alla fine ho cambiato allenatore."*

[Ester Ledecka al New York Times]



Athletics Canada - Long-Term Athlete Development - Periodization

(Balyi, Gramantlik, Gmitroski, Kaye and Way, 2006 ©)



Annual Plan
Single • Double • Multiple
Periodization

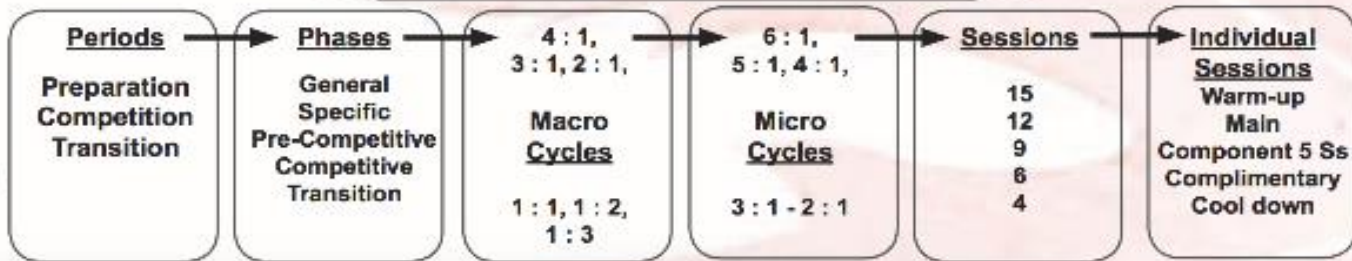
Basic Components of Training
(Stamina, Strength, Speed, Skill, Suppleness)
Planning, Quantification and Implementation
Percentage distribution of the Five S's of training and performance

Individual Tempo
development varies with each athlete's capabilities and maturation

Ancillary Capacities

Warm-up	Environment
Cool-down	Health
Stretching	Equipment
Regeneration	Mental
Taper & Peak	Socio-cultural
Nutrition-Hydration	

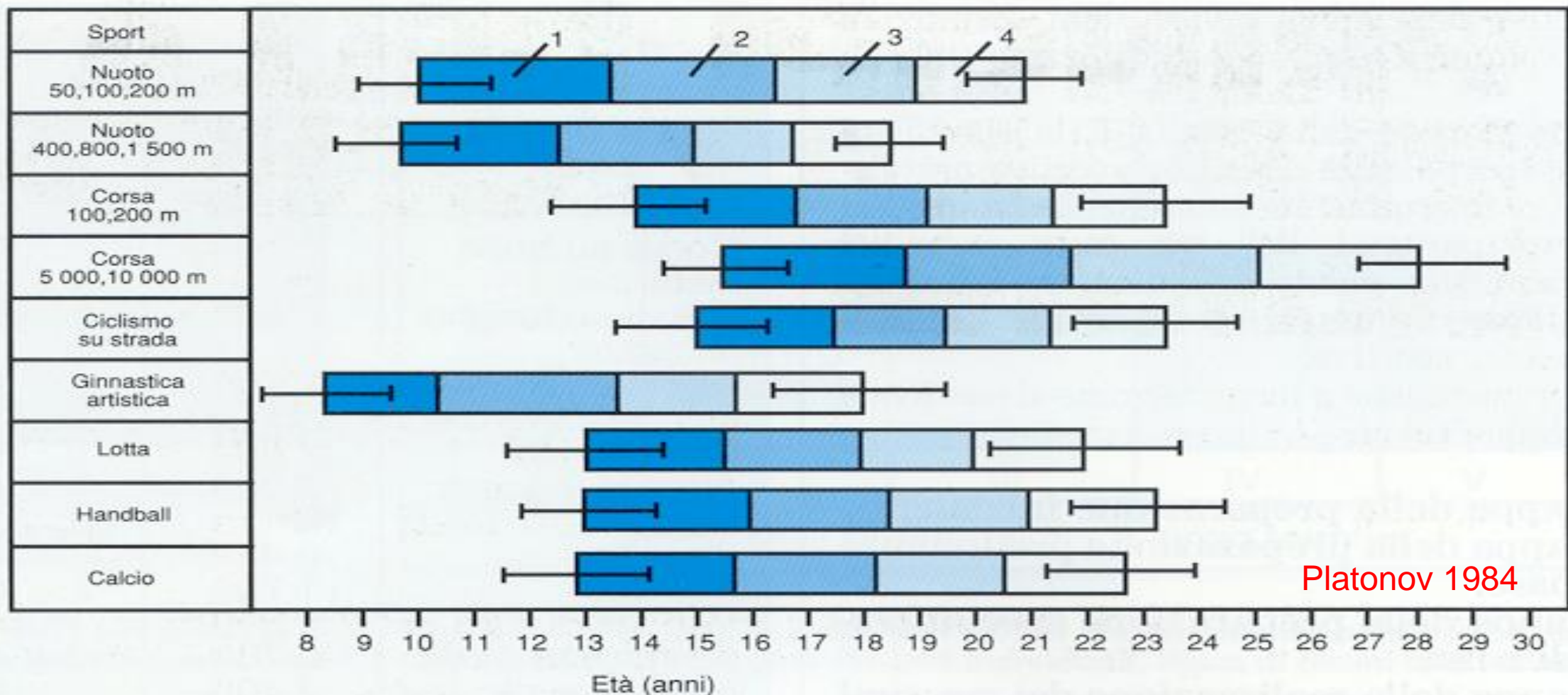
Integration of sport science and sport medicine, as well as sport specific activities



Based on International and national normative data

Optimizing training, competition and recovery loads

Based on testing and monitoring



Platonov 1984

Figura 1 - Durata generale dell'allenamento a lungo termine (fino all'ottenimento di risultati di classe internazionale) e durata delle singole tappe della preparazione a lungo termine nei diversi tipi di sport o discipline sportive (maschi).

1. tappa della preparazione iniziale; 2. tappa della preparazione preliminare di base; 3. tappa della preparazione specializzata di base; 4. tappa della realizzazione dei massimi risultati individuali (preparazione ai massimi risultati).

DEVELOPMENTAL MODEL of SPORT PARTICIPATION



Côté, 1999; Côté, Baker, & Abernethy, 2007; Côté & Fraser-Thomas, 2007

I SETTE POSTULATI DEL DMSP



- 1) “...la diversificazione precoce non preclude la pratica sportiva di sport in cui la prestazione di picco viene raggiunta dopo la maturazione...”
- 2) “...la diversificazione precoce è associata ad una carriera sportiva più lunga e ha implicazioni positive per il coinvolgimento sportivo a lungo-termine...”
- 3) “...la diversificazione precoce permette la pratica in una gamma di contesti che influenzano in maniera più favorevole lo sviluppo positivo dei giovani...”
- 4) “...grandi quantità di “gioco deliberato” negli anni costruiscono una solida base di motivazione intrinseca attraverso il coinvolgimento in attività che sono divertenti e promuovono la regolazione comportamentale..”
- 5) “...una grande quantità di “gioco deliberato” durante gli anni di prova determina una gamma di esperienze motorie e cognitive, che i bambini possono poi trasferire nello sport di loro principale interesse...”
- 6) “...i ragazzi verso i 13 anni dovrebbero avere l’opportunità di scegliere o di specializzarsi nello sport favorito o continuare uno sport a livello ricreativo...”
- 7) “...i giovani nella tarda adolescenza (verso i 16 anni) hanno sviluppato le abilità fisiche, cognitive, sociali, emotive e motorie, necessarie per investire i loro sforzi in un allenamento altamente specializzato in un singolo sport...”

- Il concetto di “gioco deliberato” era stato descritto da atleti di *élite* (Cote 1999) come attività sportive in cui essi si impegnavano durante l’infanzia, intrinsecamente divertenti e che rappresentavano un’attività diversa dallo sport organizzato e dalle pratiche condotte da adulti come la “pratica deliberata”. Attività che esemplificano il “gioco deliberato” includono il “calcio improvvisato” e l’1vs1 del basket.
- Questi giochi usano regole adattate degli sport tradizionali e sono scarsamente monitorati e controllati dagli adulti, e proprio per questo sollecitano fortemente la motivazione al movimento favorendo i processi di apprendimento
- La “pratica deliberata” è un’attività importante per il miglioramento della performance, è definita come un’attività di alta qualità, e di alta concentrazione, ed alcuni studi suggeriscono che per raggiungere il livello più alto di prestazione, ci si debba impegnare per 10.000 ore o 10 anni di sistematica attività nello proprio specifico sport.
- Tuttavia è una pratica di allenamento che richiede motivazioni forti continuamente sollecitate spesso vissuta come meno divertente e meno motivante rispetto alle altre attività sportive, richiede sforzo, non genera una gratificazione immediata ed è motivata dall’obiettivo di migliorare la performance piuttosto che produrre un divertimento intrinseco.

La Norvegia vince 36 medaglie grazie a 3 regole. La prima? Fino a 12 anni solo divertimento

Tre semplici regole hanno portato nel medagliere della Norvegia 13 medaglie d'oro, 13 d'argento e 10 di bronzo



FIGURE 4.3 Balanced approach to developing athletic skill and talent.

Reprinted, by permission, from W. Gilbert, 2017, *Coaching better every season: A year-round system for athlete development and program success* (Champaign, IL: Human Kinetics), 113.



- La formazione sportiva non è una somma di tecniche sportive, ma un percorso di crescita
- Un eccesso di ore di pratica deliberata non accelera i processi di formazione sportiva
- Alternare fasi di pratica deliberata con fasi di gioco deliberato
- Idea dello sviluppo longitudinale, trasversale, integrato
- Un gioco non è un metodo ludico
- Il metodo ludico è un approccio psicopedagogico e metodologico (gamification)
- Un'esercitazione di forza o anche tecnico tattica, non è detto non possa essere un gioco

JEAN COTE, nel lavoro pubblicato su *international journal of sport policy and politics* del 2016, formula alcune indicazioni essenziali per il raggiungimento integrato delle 3p:

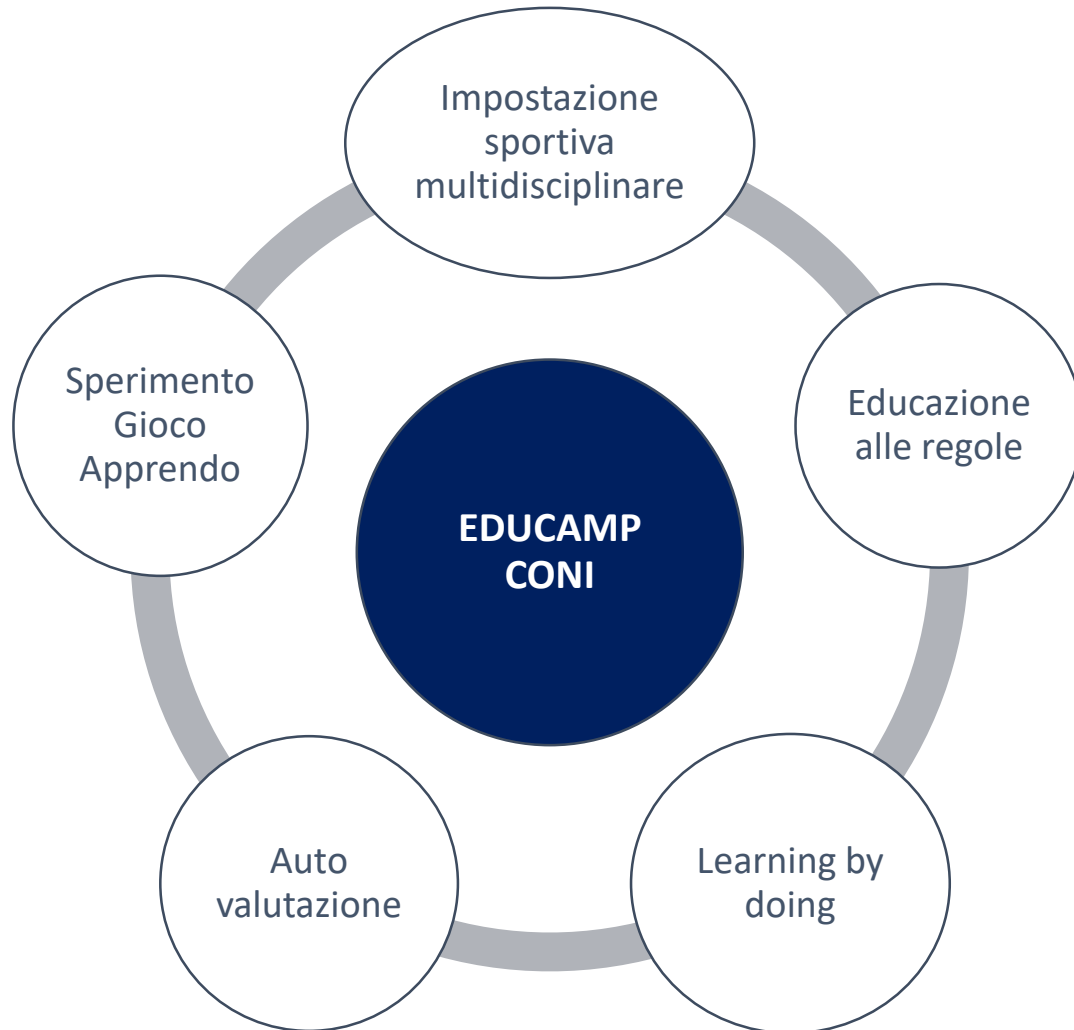


PERFORMANCE, PARTECIPAZIONE, sviluppo PERSONALE

- progettare attività di gioco che focalizzino l'attenzione sul divertimento e sulla gratificazione a breve termine;
- comprendere le necessità dei bambini, senza dare troppa importanza agli aspetti legati agli allenamenti.
- introdurre programmi sportivi di base che prevedano la possibilità di provare diversi sport;
- non prevedere meccanismi di selezione dei bambini più 'talentuosi' fino almeno ai 13 anni;
- promuovere il "gioco deliberato" all'interno e al di fuori dello sport organizzato;
- prevedere competizioni, senza enfasi per la vittoria;
- scoraggiare la specializzazione precoce in uno sport;
- permettere ai bambini di giocare in tutti i ruoli in un dato sport;
- limitare la lunghezza della stagione agonistica a 3 o 4 mesi, con un massimo di 6 mesi;
- limitare i viaggi lunghi per le competizioni organizzate;



GRAFICO N°2: Relazione tra Multidisciplinarietà e trasferimento del talento (Cirami - Bonavolontà)



- Gli Educamp CONI sono centri sportivi multidisciplinari rivolti a giovani di età compresa tra i **5 ed i 14 anni** che, nel periodo estivo, hanno la possibilità di sperimentare diverse attività motorie, pre-sportive e sportive con metodologie e strategie di formazione innovative, adeguate alle diverse fasce d'età.
- Essi rappresentano un'occasione unica nella quale i partecipanti hanno l'opportunità di conoscere e praticare tante discipline sportive avendo così la possibilità di orientarsi e avviarsi allo sport.
- Il PECC (progetto educamp centri coni) è il progetto nazionale del CONI che ridisegna il modo di fare sport.
- Non un solo sport, ma tante attività sportive che i giovani - di età compresa fra i 5 e i 14 anni - possono scoprire e praticare ampliando così il personale bagaglio motorio e affinando i gesti tecnici specifici relativi alle diverse discipline coinvolte.

TRE PROGETTI, UN UNICO PERCORSO



Timing Attività:
SETTEMBRE / GIUGNO
in orario pomeridiano

Timing Attività:
GIUGNO / SETTEMBRE

Timing Attività:
Entro GIUGNO – Fasi Regionali
SETTEMBRE – Finale Nazionale

I Centri CONI offrono ai giovani under 14 un diverso approccio culturale e metodologico, differenziato per fasce d'età, che prevede il coinvolgimento di più Società Sportive o Polisportive che, attraverso un'attività di progettazione e di interscambio tra tecnici, contempra il trasferimento dei «saperi» e delle «competenze» tra le diverse discipline sportive guidando il giovane in un percorso che potrà sfociare nell'alto livello

Centri estivi sportivi multidisciplinari per giovani under 14 che, nel periodo estivo ed in coerenza con il percorso Centro CONI, hanno la possibilità di sperimentare l'attività sportiva con metodologie e strategie di formazione innovative ed una formazione tecnica che possa indirizzare i giovani alla ricerca e all'individuazione del proprio talento

La manifestazione viene attuata in collaborazione con gli Organismi Sportivi del CONI. L'obiettivo primario è quello di far fare ai ragazzi l'esperienza della competizione, facendogli acquisire sicurezza in se stessi e abituarli a vivere la gara in maniera sana preparandoli a quelle che potranno essere le sfide olimpiche future. Il progetto si rivela un contenitore per l'attività di sperimentazione delle Federazioni con squadre miste e innovative formule di gioco



Non solo un logo, ma un modello organizzativo e un modello di formazione sportiva.



Educare a corretti stili di vita affinché i giovani entrino in possesso di abitudini e competenze da poter mettere in atto sia nella loro vita sociale e di relazione che in un possibile futuro;



Allargare la base dei praticanti attraverso percorsi sportivi motivanti.



Ampliare il bagaglio motorio dei nostri giovani per costruire un percorso che valorizzi il talento e contrasti l'abbandono;



Orientare ed avviare alle attività sportive in modo corretto rispettando le fasi di crescita fisica e psichica dei giovani per uno sviluppo armonico;



Offrire a tutti la possibilità di praticare una attività adeguata alle capacità ed alle potenzialità di ciascuno nel rispetto delle diversità;

LA VARIABILITÀ CONTESTUALE E LA VARIABILITÀ TECNICA E TATTICA



La variabilità e la diversificazione sono due aspetti del processo di modellamento delle proposte motorie e sportive:

- La variabilità si riferisce alla evoluzione delle situazioni stimolo in relazione alle risposte delle dinamiche del processo di apprendimento, ad esempio quando un giovane sportivo commette un errore, non si corregge l'errore, ma si modifica l'esercizio dando la possibilità di ricercare soluzioni alternative al problema motorio o sportivo fornito.
- La diversificazione si riferisce all'alternanza di stimoli di apprendimento tratti da situazioni modificate o dalla pratica di discipline diverse da quella di riferimento, ad esempio parlando di giochi sportivi, proporre un gioco deliberato di riscaldamento che non abbia direttamente attinenza con lo sport praticato, proporre un gioco/compito strategico tratto da una disciplina diversa da quella praticata, proporre il trasferimento dell'esperienza nello sport praticato. (tecnica del "distrattore" tratta dallo Spaced Learning)

La variabilità contestuale, nel periodo COVID, assume un duplice significato:

- Il significato proprio, relativo al contesto reale delle situazioni di gioco secondo la didattica per Episodi di Apprendimento Situati (EAS) dove è necessario che l'esperienza proposta sia collocata in un contesto reale di gioco (parlare poco, provare molto) per favorire la competenza motoria sportiva in termini di efficacia dell'apprendimento.
- Un significato pratico, relativo alle mutate norme di convivenza e prevenzione, come il distanziamento fisico, l'uso particolare di attrezzature sportive, la gestione di prassi di comportamento orientate alla prevenzione ed al rispetto della salute. In questo senso la norma diventa una regola e su questa si costruisce il gioco.
- Vivere la norma in termini di regola di gioco, favorisce la consapevolezza e la gestione efficace dei comportamenti.

DAL GIOCO AI GIOCHI, IL PROCESSO DI COSTRUZIONE



Da dove si parte

- Le limitazioni per la prevenzione richieste dalla diffusione del Covid-19 sono il punto di partenza nel processo di adattamento delle esercitazioni e dei giochi proposti
- E' di fondamentale importanza la progettazione esplicita al fine di:
 - Rispettare la normativa Covid per la pratica motoria sportiva
 - Favorire il processo di diversificazione

Le variabili del contesto

- Distanza fisica
- Gestione dell'attrezzo personale e degli attrezzi in comune
- Prassi di igienizzazione prima e dopo
- Finalità tecnico/metodologica

Come si organizza

- Si parte da un gioco, ma potrebbe essere anche un gesto tecnico
- Si inseriscono le variabili di contesto come elementi chiave
- Si semplifica, o si complica, la situazione di gioco
- Esempio per il gioco del calcio:
 - Il quadrato
 - Specchio e controspecchio
 - Calcio balilla

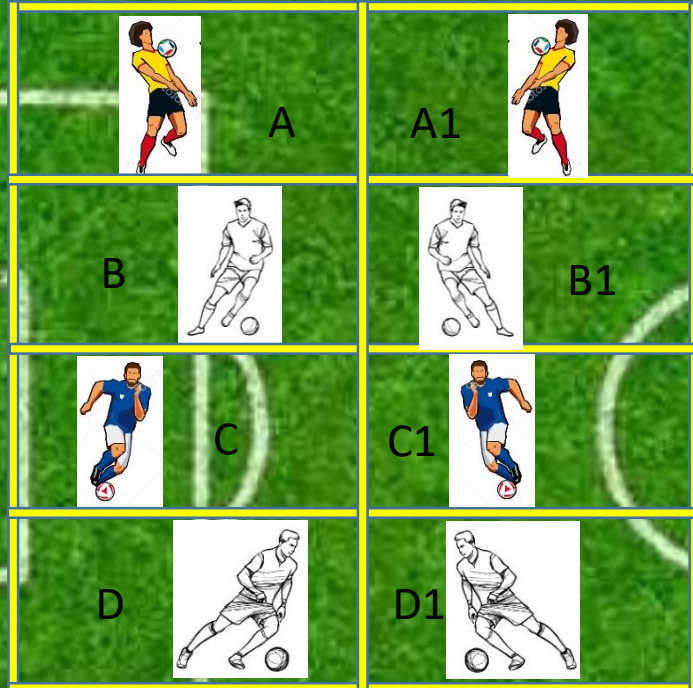
IL QUADRATO, DERIVATO DALLA MARATONDA



**Il ragazzo A conduce la palla verso l'angolo dove aspetta il compagno B.
A passa a B prima di arrivare all'angolo facendo attenzione di far passare la palla dietro il cono che rappresenta l'avversario.
B conduce la palla verso C che a sua volta conduce verso D e D verso A1 e così via.**

- Anticipazione
- Adattamento e trasformazione
- Timing
- Tecnica individuale
- Esecuzione a tempo
- Esecuzione destrorsa
- Esecuzione sinistrorsa
- Con due palloni
- A inseguimento

SPECCHIO E CONTROSPECCHIO



I ragazzi organizzati a coppie lavorano a specchio, il compagno A esegue a scelta delle azioni di controllo palla, cambi di direzione, palleggi ecc. A1 imita, dopo 30 sec. cambiano.

Variabili:

A imita B oppure B1 o un altro compagno a seconda delle istruzioni del tecnico, ad esempio, imitate il compagno alla vostra dx o sx ecc.

- Anticipazione
- Adattamento e trasformazione
- Timing
- Tecnica individuale
- Esecuzione a tempo
- Esecuzione simmetrica
- Esecuzione asimmetrica
- Con due palloni



- Anticipazione
- Adattamento e trasformazione
- Tecnica individuale
- Esecuzione a tempo
- Con due palloni

⦿ **Sullo specchio**

(adattamento e trasformazione)

ragazzi a coppie, tutti con palla, uno di fronte all'altro (a specchio), distanti entrambi 5 passi dalla linea immaginaria che va da canestro a canestro, palleggio aperto; uno dei 2 comanda il palleggio e il movimento, il compagno di fronte deve riconoscere la mano di palleggio (a specchio) e reagire ai movimenti; quando il giocatore che comanda si avvicina alla linea dovrà arretrare velocemente per mantenere costantemente la stessa distanza



⦿ **Un capitano**

(adattamento e trasformazione)

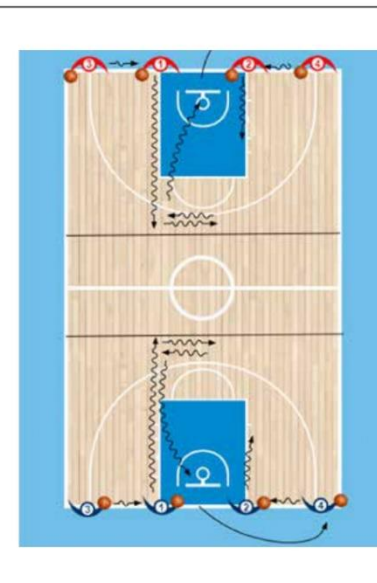
situazione di partenza come nel gioco precedente, l'Istruttore nomina un capitano che, quando vuole, si gira verso il compagno di fianco, ed inizia a muoverlo a specchio lateralmente, tutti i giocatori si girano e si mettono d'accordo su chi comanda i movimenti, ogni volta che l'Istruttore chiama CAMBIO, inversione dei ruoli, ma non appena il capitano si gira si ritorna nella situazione precedente



⦿ **Sprint opposto**

(controllo motorio)

ragazzi divisi in 2 squadre, ogni squadra divisa su 2 file a fondo campo, una squadra con il potere (vedi figura); il primo giocatore della squadra con il potere, quando vuole, parte per raggiungere la linea dei 3mt della pallavolo, nel momento in cui parte deve partire anche il primo giocatore di fronte nell'angolo opposto che si posizionerà di fronte sulla linea dei 3mt della pallavolo; il giocatore con il potere si muove lateralmente sulla linea fino a quando non decide di girarsi per andare a tirare a canestro, il primo che realizza prende il potere per la propria squadra (la partenza dei giocatori avviene in modo alternato tra i giocatori negli angoli)



⦿ **Sul fianco**

(controllo motorio)

proposta simile al gioco precedente con posizione dei giocatori di fianco rispetto all'avversario, il giocatore con il potere può muoversi avanti e indietro sulla linea dei 3mt della pallavolo fino a quando non decide di partire per il canestro a lui più vicino

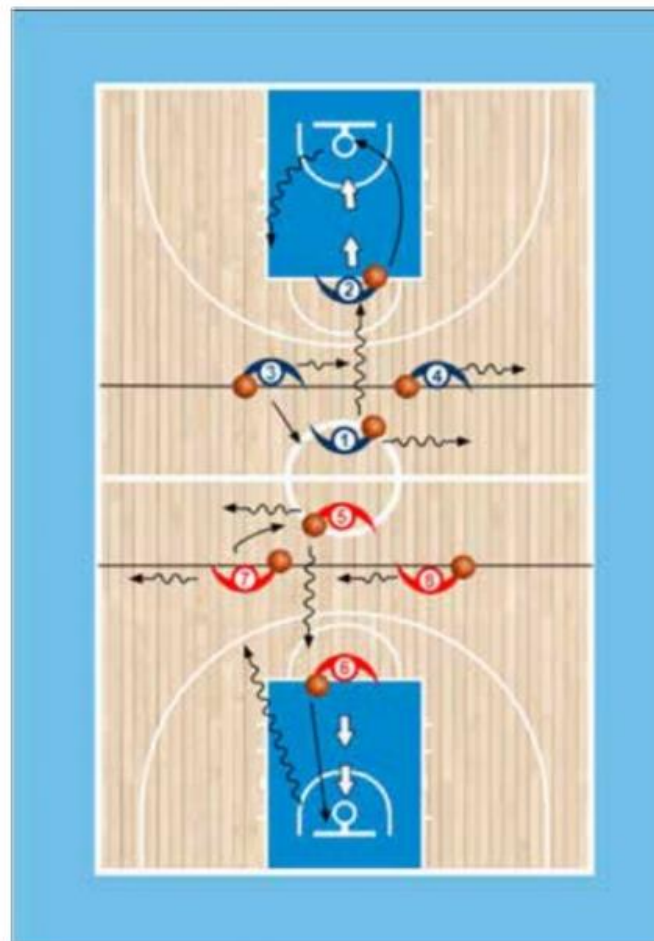


🕒 **Insieme...alternati**

ragazzi divisi in 2 quartetti, un quartetto per ciascun canestro, giocatori disposti come nel diagramma; al VIA dell'Istruttore il giocatore sulla linea di tiro libero deve tirare a canestro, se realizza fa 1pt per la propria squadra, recupera il pallone e corre a prendere il posto (chiamandolo per nome) di uno dei 2 giocatori che, nel frattempo, stavano giocando a specchio con un compagno che guidava il palleggio laterale sul posto; il giocatore che guidava i movimenti dello specchio laterale, corre velocemente a prendere il posto del tiratore e così via di seguito; vince il primo quartetto che realizza 10 canestri.

Varianti del gioco:

- Posizioni diverse di tiro



(adattamento e trasformazione)

MODELLO ORARIO DI UN GRUPPO



- 1) Hockey, 2) Basket, 3) Scherma, 4) ginnastica, 5) Calcio, 6) Taekwondo, 7) Rugby, 8) Baseball/Softball, 9) triathlon
- Una struttura organizzativa composta da 2 tecnici per ogni disciplina sportiva (circa 18 in totale) + educatori/operatori in rapporto di 1 a 7 per gestione gruppi (fra 20 e 23 il totale)

Orario/Giorno tema motorio	Lunedì Equilibrio	Martedì Ritmo	Mercoledì Anticipazione	Giovedì Differenziazione	Venerdì Orientamento
08,30-10,00	Sport 1 all'aperto	Sport 4 al coperto	Sport 7 all'aperto	Sport 1 al coperto	Sport 4 all'aperto
10,00-10,30	Pausa/merenda	Pausa/merenda	Pausa/merenda	Pausa/merenda	Pausa/merenda
10,30-12,00	Sport 2 al coperto	Sport 5 all'aperto	Sport 8 all'aperto	Sport 2 all'aperto	Sport 5 al coperto
12,00-13,00	Briefing e animazione	Briefing e animazione	Briefing e animazione	Briefing e animazione	Briefing e animazione
13,00-14,00	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
14,00-15,00	Briefing e animazione	Briefing e animazione	Briefing e animazione	Briefing e animazione	Briefing e animazione
15,00-16,30	Sport 3	Sport 6	Sport 9	Sport 3	Sport 6

Grazie per l'attenzione

